



## Crocante di arachidi e semi di canapa al profumo di lavanda

**Uno snack classico aromatizzato ai fiori di lavanda, per un sapore tipicamente estivo. La preparazione è semplicissima e abbiamo aggiunto anche un ingrediente particolare.**



Croccante di arachidi e semi di canapa al profumo di lavanda (Foto © Francesca Vassallo).

Il **Croccante di arachidi e semi di canapa al profumo di lavanda** è una versione particolare di uno snack che si può preparare tutto l'anno e per diverse occasioni, arricchendolo con poche gocce delle fragranze preferite. In questo caso, abbiamo pensato al tocco di freschezza dato dalla lavanda e ad un ingrediente particolare come i semi di [canapa](#).

Estratti dalla [Cannabis Sativa alimentare](#), i **semi di canapa** hanno moltissime proprietà per il nostro organismo. Tra queste, sono ricchi di minerali, di vitamine e contengono aminoacidi.

## Croccante di arachidi e semi di canapa al profumo di lavanda

### Ingredienti

- Arachidi sguosciate e senza pellicine, 150 grammi
- Semi di canapa biologici, grammi 25
- Zucchero semolato, grammi 140
- Acqua, 4 cucchiari
- Limone, mezzo
- Fiori di lavanda, 2
- Olio di semi di girasole, poche gocce
- Un piano di marmo o tappetino in silicone

### Preparazione

Tostare le arachidi a 170°C per 8 o 9 minuti, senza farle scurire; tostare i semi di canapa per 3 o 4

minuti.

In un pentolino dal fondo spesso, versare lo zucchero e l'acqua e sciogliere sul fuoco. Quando inizia a bollire, spruzzare con poche gocce di limone e smettere di mescolare.

Nel frattempo, ungere con poche gocce di olio di girasole il piano di marmo o il tappetino.

Quando il caramello sarà di un biondo dorato, versare le arachidi. Mescolare bene con un cucchiaino e proseguire la cottura per qualche minuto. Unire i semi di canapa e i fiori di lavanda ben separati dalla spiga, amalgamare bene e versare sul piano oleato.

Pareggiare il croccante a un'altezza di circa un centimetro, utilizzando il mezzo limone infilzato in una forchetta.

Praticare delle incisioni longitudinali o a losanga con un coltello, per favorire la suddivisione in pezzi (Vedi immagine sotto). Far raffreddare completamente, tagliare il croccante e conservare chiuso in un barattolo di latta o di vetro.



Come tagliare il croccante di arachidi (Foto © Francesca Vassallo).

**Data di creazione**

03/07/2017

**Autore**

francesca-vassallo